



Sportsplan Oppsal Håndball Brekke

Versjon 1



## Revisjonslogg

Dato	Endret av	Kommentar til endring
24.10.20	Sportslig Utvalg Bredde – Enstemmig innstilt.	Sportsplan versjon 1
04.11.20	Styret godkjent Sportsplan	

## Innhold

1. Innledning.....	3
2. Overordnede mål og retningslinjer.....	3
2.1. Fair Play .....	3
2.2. Sportslig ansvar for breddehåndball.....	4
3. Barnehåndball og Ungdomshåndball.....	4
3.1. Treningsvolum.....	4
3.2. Retningslinjer for gjennomføring av kamper.....	6
3.3. Retningslinjer for gjennomføring av treninger.....	6
3.4. Retningslinjer for mental trening, kosthold og ernæring og treningslære.....	7
3.5. Retningslinjer for gjennomføring av trening, seriespill og cuper .....	7
3.6. Om BRING.....	7
3.7. Om Spillerutvikling (SPU) .....	7
3.8. Dispensasjon til å fravike bestemmelser om spilletid .....	8
4. Hospitering.....	8
4.1. Treningshospitering .....	8
4.1.1. Kriterier for hospitering .....	8
4.2. Kamphospitering .....	8
5. Trenere i Oppsal breddehåndball: .....	9



## 1. Innledning

Sportsplanen er et dynamisk styringsdokument for alle parter som er involvert i Oppsal Håndballs bredde. Sportsplanen er utarbeidet av Sportslig Utvalg Bredde og godkjent av styret i Oppsal Håndball. Sportsplanen gjelder utøvere (6-16 år), trenere, foresatte og øvrige med tilknytting til klubben.

## 2. Overordnede mål og retningslinjer

Alle som ønsker det, skal få mulighet til å spille håndball i Oppsal Håndball. Vi er til for barn, ungdom og voksne i hele Oslo, og skal så langt det er mulig legge til rette for bredde/topp og mangfold i tilbudet. Utøveren står i sentrum. Utfordringer, mestring og utvikling for den enkelte gir positive opplevelser. Følelsen av å lykkes er viktig for alle. Vi bygger opp, ikke ned!

Vinnerkultur er sentralt i all idrett. Det samme gjelder i Oppsal Håndball, enten det er å vinne over seg selv og utvikle seg, eller det er å bli Norges beste håndball-lag. Oppsal skal legge til rette for utvikling av, så vel bredde, som topp, eliteutøvere innen håndball.

Glede, samhold og trivsel skal gjøre håndballbanen til et morsomt sted å være. Alvoret skal ikke overta for leken. Vår virksomhet er basert på gjensidig respekt og likeverd. Respekt for medspillere uansett bakgrunn, respekt for trenerne, støtteapparat, dommere og motstandere er av grunnleggende betydning.

Oppsal Håndball ønsker i størst mulig grad å bygge lag på klubbens egne spillere. Nye spillere fra andre klubber er selvsagt velkommen til klubben på eget initiativ. Dersom trenere likevel ønsker å gjøre henvendelser til eksterne spillere, skal dette skje i henhold til NHF's regler og i samråd med Sportslig Utvalg Bredde.

### 2.1. Fair Play

Fair Play fra alle involverte i klubben er sentralt. Alle spillere under 16 år skal sammen med minst en foresatt underskrive «Fair play» kontrakt. Denne underskrives årlig ved oppstart til høstsesongen.



## FAIR PLAY KONTRAKT

Denne kontrakten gjelder for håndballspillere under 16 år med foreldre. Den er en del av Fair Play programmet som omfatter hele håndballsporten.

Dette er Fair play-reglene som spillere, foresatte og klubb lover å følge:

- Vis respekt for treneren, dommeren og spillets regler
- Vis respekt for laget og lagkameratene dine
- Vis respekt for dine motspillere
- Møt presis til trening, kamper eller andre avtaler, og rydd etter deg i hallen og garderoben
- Ikke vær med på mobbing, rasisme eller annen dårlig oppførsel
- Bidra til at alle trives og har det gøy med håndballen
- Tap og vinn med samme sinn

Klubben lover å legge til rette for at alle kan ha det gøy med håndballen, og at sporten preges av respekt, rettferdighet og positive holdninger.

### 2.2. Sportslig ansvar for breddehåndball

Det sportslige ansvaret for breddehåndball ligger hos Sportslig Utvalg Bredde. Utvalget rapporterer til styret i Oppsal Håndball.

I dette inngår:

- Rekruttering og oppfølging av trenere.
- Ansvar for barnehåndball fra 6-12 år.
- Ansvar for ungdomshåndballen fra 13-16 år.
- Ansvar for trenere.

Klubbens dommerkontakt rekrutterer/forvalter dommere og påmelding til cuper og seriespill.

## 3. Barnehåndball og Ungdomshåndball

I Oppsal breddehåndball følger man prinsipper fra Norges Håndballforbund. I tillegg er det satt opp retningslinjer for gjennomføring av treninger og kamper. Trenere, spillere, foresatte og øvrige med tilknytting til klubben plikter å sette seg inn i disse, så vel som hele Sportsplanen.

### 3.1. Treningsvolum

Tabellen under beskriver de volumer man skal forholde seg til innen de ulike årsklasser. Oppsal Håndball får tildelt halltid fra Oslo Kommune. Tildelt tid er primært i Oppsal Arena, men det benyttes også andre haller. Tildelt halltid vil ikke alltid være lik behovet som skissert tabellen under.

	Rekrutteringsperiode			Talentutviklingsperiode	
	6-7-8 år	9-10 år	11-12 år	13-14 år	15-16 år
<b>HOVEDSTRATEGIER</b>	Utvikle grunnleggende motoriske og fysiske forutsetninger.  Leker som øver grunnleggende teknikker Utvikle og sikre barna håndballinteressa.  Tilhørighet - Respekt - Begeistring -Fair Play - Innsatsvilje		Bevisst egen ferdighetsutvikling  Ulike spilleplasser  Allsidig fysisk og teknisk trening  Kampene er uhøytidlige	Utvikle evne til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål  Småspilltrening med hensikt  Opplæring i egentrening (kast, uthald, styrke)	God treningsuke, innhold som utvikler og utfordrer "fysisk-teknisk-kamp"  Godt, utfordrende og tilpasset kamptilbud  Lære å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranse
<b>ORGANISERING</b>					
<b>Treningsdager ( antall)</b>	1	2	2-3	3-4	3-4
<b>Treningsøkter (antall)</b>	1	2	2-3	3-4	5-7
<b>Treningstid (timer)</b>	1,5	2,5	3-5	6-8	10-12
<b>Sum pr år</b>	100-150	150-200	200-300	300-400	500-600

Fysisk trening er primært utetrening eller at de enkelte lagene organiserer egen avtale direkte med treningscenter. En direkte avtale med et treningscenter inngår ikke som en del av treningsavgiften.

Tabellen under viser forslag til trening/belastning fordelt på fysisk trening, håndballtrening og kampbelastning fra årskull (fra 13 år) og oppover.

	Fysisk trening-timer	Håndballtrening-timer	Kamp-timer	Sum-timer
13 år	2,5	3,5	1,0	7,0
14 år	3,0	4,0	1,0	8,0
15 år	4,0	5,0	1,0	10,0
16 år	5,0	6,0	1,0	12,0
17 år	5,5	7,0	1,5	14,0
18 år	6,0	8,0	2,0	16,0

### 3.2. Retningslinjer for gjennomføring av kamper.

	Rekrutteringsperiode			Talentutviklingsperiode	
	6-7-8 år	9-10 år	11-12 år	13-14 år	15-16 år
<b>KONKURRANSE</b>	12 kamper Lokale turneringer	16 kamper Lokale turneringer	20 kamper Seriespill	26 kamper	30-40 kamper
<b>Angrepsteknikk</b>	Ballsidighet Forflytning med ball Kast og mottak Skudd ifra bakken og luften. Finter	Pådragsbevegelse Kast og mottak med avstand Variert armbevegelse, begge hender	Ballmottak i fart og bev Skudd - grunnskudd og hoppskudd, etter 1-2 steg. Finter - fokus på innng på (lande på 0)	Pasningsregister - bevisst på innspillteknikker og utspillteknikker Skuddregister Fintregister	Kast og mottak, finter og skudd, med større fart, presisjon og press i kroppen.
<b>Forsvarsteknikk</b>		Forflytning Beredskapstilling Snappe ball	Dueller/takling, Presse	Sone Slå bort innspel Blokke	Dynamiske bevegelser gjennom forflytning med hensikt
<b>Målvaktsteknikk</b>	Forflytning Armstilling NB: Ingen faste målvakter	Se på ballen Diagonale skyv	1-håndsparede. Treffpunkt bein/arm. Plassering Iknagsetting av kontra	Sideforflytning Lære en teknikk mot kant, 9m og linje. Langpasningskontringer	Utvide repertoaret med ulike teknikker mot utlike posisjoner. God på valg av korte el lange pasninger. Legge inn ekstra spensttrening

### 3.3. Retningslinjer for gjennomføring av treninger.

	Rekrutteringsperiode			Talentutviklingsperiode	
	6-7-8 år	9-10 år	11-12 år	13-14 år	15-16 år
<b>TAKTISK TRENING</b>					
<b>Faserelatert, forsvar-kontra-angrep</b>	Småspill og spilltrening i minihåndball. Masse lekvarianter som innbærer å bruke teknikker og bevege seg uten ball.	Bevegelser uten ball Innføring i det ferdige spillet	11-åringene: utgruppert forsvar (3. omgang) 12-åringene: nedgruppert forsvar i tillegg. Kortpasningkontringer Pådragsspill, lære nytten av å skape overtall	Utgruppert forsvar Ankomst: Rulle og langkryss Plasskifter og overganger 13-åringene, i tillegg følge temaserieprogrammet.	Utgruppert og nedgruppert Langpasningskontringer og ankomsts spill Overgang, kryss, plasskifter
<b>Posisjonsrelatert</b>	Ingen spesielle posisjoner	Spille i flere posisjoner. Tilpasse teknikkene noe i forhold til posisjon	Starte samarbeid to og to både i forsvar og angrep. Noen valgte områder.	Linjespill og kantspill. Beherske to posisjoner både i forsvar og angrep.	Beviste valg i bruk av teknikker mot både utgruppert og nedgruppert forsvar. Mye småspill med hensikt både forsvar og angrep, kontra og retur

### 3.4. Retningslinjer for mental trening, kosthold og ernæring og treningslære

	Rekrutteringsperiode			Talentutviklingsperiode	
	6-7 år	9-10 år	11-12 år	13-14 år	15-16 år
<b>MENTAL TRENING</b>	Utvikle barns psykologiske potensiale (mot, VIJLE) og deres sosiale evner. Skape evne til konsentrasjon. Lære inn lagrutinerrutiner			Inklubering. Motivasjon og målsetting (laget	Humør og VIJLE Spenningsregulering
<b>KOSTHOLD OG ERNÆRING</b>	Vaner med å spise sunt	Lære om hva som er lurt å spise og drikke i forbindelse med trening og		Rutiner for kosthold før, under og etter konkurranse.	
<b>TRENINGSLÆRE (teori)</b>					Bli istand til å sette opp sin egen

### 3.5. Retningslinjer for gjennomføring av trening, seriespill og cuper

Vi er opptatt av forutsigbarhet mellom spillere, trenere og foresatte. Derfor er det utarbeidet en oversikt som forventingsstyrer hvordan vi praktiserer håndball i Oppsal. Rammer for organisering av trening, laguttak, nivådeling og spilletid er definert.

	6-7 år	8 år - 10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år
<b>Ambisjon</b>	Samhold og glede	Fokus på mestring, utvikling og at det er gøy.			Bygge en god treningsgruppe med utviklingsfokus.			
<b>Kamp</b>	Delta på turneringer	Alle spiller på alle plasser. Alle har lik spilletid. Fokus på at alle mottar ball i hvert angrep. Tilnærmet lik fordeling av skudd mot mål.	Alle spiller på alle plasser. Alle har lik spilletid. Fokus på at alle har mottar ball i hvert angrep. Målsetning om at alle skal ha skudd mot mål i løpet av kampen		Alle spillere skal spille minimum ca. 50% av total spilletid på sin utvalgte arena.			Alle spillere skal spille minimum ca. 40% av total spilletid.
<b>Nivådeling</b>	Nei	Ingen nivådeling	Nivådeling i seriespill. Gruppens skal trenes samlet. Bør også gjelde til 12 år		Nivådeling i seriespill. Gruppen kan deles nivådeles etter ferdigheter og motivasjon, men som hovedregel skal trenes samlet/blandet. Samme treningstilbud skal gis uansett nivå, men vanskelighetsgrad kan variere. Trenere skal se alle.			
<b>Sosialt</b>	En samling høst og vår	Minimum en til to samlinger høst og vår						
<b>Kriterier for laguttak</b>	Ingen nivådeling		Ferdigheter og motivasjon		Ferdigheter, motivasjon og treningsfremmøte			

Vi ønsker å bygge et godt miljø blant våre utøvere og medlemmer gjennom håndballen og sosiale arrangementer. Arrangementene skal være lavterskel slik at alle kan delta.

### 3.6. Om Bring-serien

Bring er en utviklingsarena og alle spillere skal få tilbud om å få være med. For øvrig gjelder regler og retningslinjer gitt over.

### 3.7. Om Spillerutvikling (SPU)

Det er trener i samråd med Sportslig Utvalg som gjør en prioritering i sitt lag og bestemmer selv hvilke spillere han/hun mener vil være best egnet for deltakelse til SPU. Vi følger ellers gjeldende regler og anbefalinger fra Norges Håndballforbund.

### 3.8. Dispensasjon til å fravike bestemmelser om spilletid

Det kan søkes til Sportslig Bredde om dispensasjon om fravik av bestemmelser om spilletid. Skriftlig søknad sendes til Sportslig Utvalg Bredde og en eventuell dispensasjon trer ikke i kraft før en skriftlig bekreftelse fra Sportslig Bredde foreligger. Det gis ikke dispensasjon til kamper i Regionsserien.

## 4. Hospitering

Med hospitering menes et fast treningsopphold på eldre årstrinn, en eller flere økter i uka over en avtalt periode. Spiller følger parallelt eget årstrinn resten av treningene i hospiteringsperioden. Hospitering er primært et ledd i enkeltspillers utvikling, men vil også i kortere perioder kunne benyttes for å styrke en overliggende treningsgruppe i forbindelse med sportslige utfordringer.

Det er spillerens trener på sitt eget lag som skal initiere prosessen med hospitering. Dette gjøres enten på trenerens initiativ eller på forespørsel fra spiller/foresatte eller trener på eldre årstrinn.

Sportslig Utvalg skal informeres og godkjenne all form for hospitering før aktuelle spillere og foreldre informeres, og hospiteringen eventuelt kan tre i kraft. Ved tvist om hospitering er det Sportslig Utvalg Bredde som til slutt beslutter. Begge lags trenere, spiller og spillerens foresatte skal få anledning til å legge frem sine argumenter. Beslutningen skal være forankret i klubbens retningslinjer.

Hospitering skjer fra +- 13 år, men det kan gjøres unntak, som f. eks ved mangel av spillere til trening og kamp.

### 4.1. Treningshospitering

Hensikten med hospitering opp til en høyere årsklasse, er å ivareta og stimulere spillere med gode ferdigheter, høy motivasjon og som har gode holdninger. Hovedregelen er at aktuell spiller alltid forblir i sin egen årsklasse, og at hospitering kommer i tillegg. Hospitering skal avtales mellom treneren på de ulike lagene. Informasjon skal gis til aktuelle foreldre. Ved kollisjon skal spillerens opprinnelige lag prioriteres så lenge ikke involverte trenere, spiller og foreldre blir enige om en annen løsning. Det skal legges til rette for rotasjon på hospiterende spillere hvis det er mange aktuelle kandidater.

#### 4.1.1. *Kriterier for hospitering*

- spilleren ønsker selv å hospitere.
- treningsoppmøte og positive holdninger i egen årsklasse.
- innsats, motivasjon i egen årsklasse både i kamp og på trening.
- gode håndballferdigheter.

Spillere som hospiterer skal inkluderes og prioriteres på lik linje med andre spillere, både på tilhørende årgang og hospiterende lag.

### 4.2. Kamphospitering

Som hovedregel skal spillerne spille på sitt eget lag. Ved lån av spillere til andre årstrinn, skal dette avklares mellom aktuelle trenere på de ulike lagene før spillere og foresatte forespørres. Her er det treneren på spillerens opprinnelige lag som har ansvaret for at totalbelastningen ikke blir for stor.

Det skal ikke lånes yngre spillere til kamp på bekostning av spillere som har tilfredsstillende treningsfremmøte, treningsinnsats og holdninger i de aktuelle årstrinnene.





## 5. Trenere i Oppsal breddehåndball:

Det er primært foresatte som ivaretar treningsansvaret frem til barna fyller 12 år. Fra 13 år er det en målsetning at klubben stiller med egne trenere. Rekruttering av trenere er utfordrende, og man vil ikke alltid lykkes med å rekruttere. Det er derfor ikke til hinder at foresatte har et treneransvar også etter fylte 12 år.

Alle trenere i Oppsal skal ha en relevant bakgrunn for å kunne ivareta trenerrollen. Det er en målsetting at flest mulig tar «Trener 1» utdanningen. Dette er noe klubben tilrettelegger for.

Det skal holdes 3-4 trenersamlinger i løpet av en sesong, og de skjer normalt i august, desember, mars og i juni. Det er Sportslig Bredde som er ansvarlig for innkalling og agenda.